

- 1** フライパンにサラダ油を入れて強めの中火でよく熱し、溶き卵を流し入れる。ふんわりとした半熟状の炒り卵を作り、一度取り出す。

ポイント 卵はフライパンをよく熱したところに流し入れ、全体を大きくかき混ぜることでふんわり仕上がります。



- 2** フライパンにごま油を入れて中火で熱し、香りがたてば豚肉(2パック分)を入れて、色が変わるまで炒める。

ポイント 箸でほぐしながら、肉の色が全体に変わるまで炒めましょう。



- 3** 玉ねぎ、しめじを入れて強めの中火で2分程炒め、大根、キムチ、ニラの順に加え、しんなりするまで炒め合わせる。

ポイント 大根は食感が残る程度に炒めましょう。薄切りなのですぐに火が通ります。



- 4** タレをまわし入れ、全体に絡むように手早く炒め合わせ、**1**の卵を戻し入れてざっくりと混ぜる。

ポイント タレを加えたら、野菜から余分な水分が出ないよう、手早く絡め合わせましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

| | | | |
|--------|------|------------|-----|
| 豚こま切れ肉 | 240g | しめじ | 40g |
| 徳山キムチ | 100g | ニラ | 30g |
| 大根 | 100g | タレ(香味醤油だれ) | 1袋 |
| 玉ねぎ | 60g | | |

下準備

卵は溶きほぐしておく。

ご用意いただく食材

| | | | |
|------|-------------|---|----|
| サラダ油 | 大さじ1(卵用) | 卵 | 2個 |
| ごま油 | 大さじ1/2(炒め用) | | |

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

| | | | |
|--------|-------|-------------|--------|
| しょうゆ | 小さじ4 | 片栗粉 | 小さじ1/2 |
| 酒・みりん | 各小さじ2 | おろしにんにく | 小さじ1/4 |
| 砂糖・ごま油 | 各小さじ1 | 一味唐辛子(お好みで) | 少々 |

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- 大根は4~5cm長さの短冊切りにし、玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにする。ニラは4cm長さに切り、しめじは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

タレに少量の片栗粉を加えることで、具材と絡みやすくなります。